菜根谭

【清】洪应明

版权信息

书名：菜根谭

作者：【清】洪应明

中信出版集团制作发行

一

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身；宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

二

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

三

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韫珠藏，不可使人易知。

四

势力纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

五

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修身的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

六

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日风光，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

七

醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

八

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

九

夜深人静独坐观心，始觉妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭忸。



恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

十一

藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以澹泊明，而节从甘肥丧也。

十二

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的恩泽要流得久，使人有不匮之思。

十三

径路窄处，留一步与人行；滋味浓处，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。

十四

作人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累便臻圣境。

十五

交友须带三分侠气，为人要存一点素心。

十六

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

十七

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

十八

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不得一个悔字。

十九

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

二十

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我；若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

二十一

家庭有个真佛，日用有种真道，人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释，意气交流，胜于调息观心万倍矣！

二十二

好动者云电风灯，嗜寂者死灰槁木；须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道心体。

二十三

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。

二十四

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀采于夏日。因知洁常自污出，明每从晦生也。

二十五

矜高倨傲，无非客气；降服得客气下，而后正气伸。情欲意识，尽属妄心；消杀得妄心尽，而后真心现。

二十六

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

二十七

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

二十八

处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

二十九

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；澹泊是高风，太枯则无以济人利物。

三十

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

三十一

富贵家宜宽厚，而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣！如何能享？聪明人宜敛藏，而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣！如何不败？

三十二

居卑而后知登高之为危；处晦而后知向明之太露；守静而后知好动之过劳；养默而后知多言之为躁。

三十三

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

三十四

利欲未尽害人，意见乃害心之蟊贼；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

三十五

人情反覆，世路崎岖。行不去处，须知退一步之法；行得去处，务加让三分之功。

三十六

待小人，不难于严，而难于不恶；待君子，不难于恭，而难于有礼。

三十七

宁守昏噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘澹泊，遗个清白在乾坤。

三十八

降魔者先降自心，心伏则群魔退听；驭衡者先驭此气，气平则外横不侵。

三十九

教子弟如养闺女，最要严出入、谨交游。若一接近匪人，是清净田中下一不净的种子，便终身难植嘉禾矣！

四十

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

四十一

念头浓者，自待厚，待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄，待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

四十二

彼富我仁，彼爵我义，君子故不为君相所牢笼；人定胜天，志一动气，君子亦不受造物之陶铸。

四十三

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

四十四

学者要收拾精神，并归一路。如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

四十五

人人有个大慈悲，维摩屠刽无二心也；处处有种真趣味，金屋茅檐非两地也。只是欲闭情封，当面错过，便咫尺千里矣。

四十六

进德修养，要个木石的念头，若一有欣羡，便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣味，若一有贪著，便坠危机。

四十七

吉人无论作用安详，即梦寐神魂，无非和气；凶人无论行事狠戾，即声音笑语，浑是杀机。

四十八

肝受病，则目不能视；肾受病，则耳不能听。病受于人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭，先无得罪于冥冥。

四十九

福莫福于少事，祸莫祸于多心。惟苦事者，方知少事之为福；惟平心者，始知多心之为祸。

五十

处治世宜方，处乱世当圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人宜宽严互存。

五十一

我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

五十二

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟可当万钟之报；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难成一文之功。

五十三

人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺有不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治，亦是一方便法门。

五十四

心地干净，方可读书学古。不然，见一善行窃以济私，闻一善言假以覆短，是又藉寇兵而赍盗粮矣。

五十五

奢者富而不足，何如俭者贫而有余；能者劳而府怨，何如拙者逸而全真。

五十六

读书不见圣贤，如铅椠佣；居官不爱子民，如衣冠盗；讲学不尚躬行，如口头禅；立业不思种德，如眼前花。

五十七

人心有一部真文章，都被残篇断简封锢了；有一部真鼓吹，都被妖歌艳舞淹没了。学者须扫除外物，直觉本来，才有个真受用。

五十八

苦心中常得悦心之趣，得意时便生失意之悲。

五十九

富贵名誉，自道德来者，如山林中花，自是舒徐繁衍；自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙兴废。若以权力得者，如瓶钵中花，其根不植，其萎可立而待矣。

六十

春至时和，花尚铺一段好色，鸟且啭几句好音。士君子幸列头角，复遇温饱，不思立好言，行好事，虽是在世百年，恰似未生一日。

六十一

学者有段兢业的心思，又要有段潇洒的趣味。若一味敛束清苦，是有秋杀无春生，何以发育万物。

六十二

真廉无廉名，立名者正所以为贪；大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

六十三

敧器以满覆，扑满以空全。故君子宁居无不居有，宁处缺不处完。

六十四

名根未拔者，纵轻千乘甘一瓢，总堕尘情；客气未融者，虽泽四海利万世，终为剩技。

六十五

心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

六十六

人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧为更甚。

六十七

为恶而畏人知，恶中犹有善路；为善而急人知，善处即是恶根。

六十八

天之机缄不测，抑而伸，伸而抑，皆是播弄英雄、颠倒豪杰处。君子只是逆来顺受，居安思危，天亦无所用其技俩矣。

六十九

躁性者火炽，遇物则焚；寡恩者冰清，逢物必杀。凝滞固执者，如死水腐木，生机已绝。俱难建功业而延福祉。

七十

福不可徼，养喜神以为召福之本而已；祸不可避，去杀机以为远祸之方而已。

七十一

十语九中，未必称奇，一语不中，则愆尤骈集；十谋九成，未必归功，一谋不成，则訾议丛兴。君子所以宁默毋躁，宁拙毋巧。

七十二

天地之气，暖则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄；唯和气热心之人，其福亦厚，其泽亦长。

七十三

天理路上甚宽，稍游心，胸中便觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹，眼前俱是荆棘泥涂。

七十四

一苦一乐相磨练，练极而成福者，其福始久；一疑一信相参勘，勘极而成知者，其知始真。

七十五

心不可不虚，虚则义理来居；心不可不实，实则物欲不入。

七十六

地之秽者多生物，水之清者常无鱼；故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。

七十七

泛驾之马可就驰驱，跃冶之金终归型范。只一优游不振，便终身无个进步。白沙云：“为人多病未足羞，一生无病是吾忧。”真确论也。

七十八

人只一念贪私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为惨，染洁为污，坏了一生人品。故古人以不贪为宝，所以度越一世。

七十九

耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼。只是主人翁惺惺不昧，独坐中堂，贼便化为家人矣！

八十

图未就之功，不如保已成之业；悔既往之失，不如防将来之非。

八十一

气象要高旷，而不可疏狂；心思要缜密，而不可琐屑；趣味要冲淡，而不可偏枯；操守要严明，而不可激烈。

八十二

风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影；故君子事来而心始现，事去而心随空。

八十三

清能有容，仁能善断，明不伤察，直不过矫，是谓蜜饯不甜，海味不咸，才是懿德。

八十四

贫家净扫地，贫女净梳头，景色虽不艳丽，气度自是风雅。士君子一当穷愁寥落，奈何辄自废弛哉！

八十五

闲中不放过，忙处有受用；静中不落空，动处有受用；暗中不欺隐，明处有受用。

八十六

念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福，起死回生的关头，切莫轻易放过。

八十七

静中念虑澄澈，见心之真体；闲中气象从容，识心之真机；淡中意趣冲夷，得心之真味。观心证道，无如此三者。

八十八

静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。

八十九

舍己毋处其疑，处其疑，即所舍之志多愧矣；施人毋责其报，责其报，并所施之心俱非矣。

九十

天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉？

九十一

贞士无心徼福，天即就无心处牖其衷；险人着意避祸，天即就着意中夺其魄。可见天之机权最神，人之智巧何益。

九十二

声妓晚景从良，一世之烟花无碍；贞妇白头失守，半生之清苦俱非。语云：“看人只看后半截”。真名言也。

九十三

平民肯种德施惠，便是无位的公相；士夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

九十四

问祖宗之德泽，吾身所享者是，当念其积累之难；问子孙之福祉，吾身所贻者是，要思其倾覆之易。

九十五

君子而诈善，无异小人之肆恶；君子而改节，不及小人之自新。

九十六

家人有过，不宜暴怒，不宜轻弃。此事难言，借他事隐讽之；今日不悟，俟来日再警之。如春风解冻，如和气消冰，才是家庭的型范。

九十七

此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。

九十八

淡泊之士，必为浓艳者所疑；检饬之人，多为放肆者所忌。君子处此，固不可少变其操履，亦不可太露其锋芒。

九十九

居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境内，眼前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。

一〇〇

生长富贵丛中的，嗜欲如猛火，权势似烈焰。若不带些清冷气味，其火焰不至焚人，必将自烁矣。

一〇一

人心一真，便霜可飞，城可陨，金石可镂。若伪妄之人，形骸徒具，真宰已亡，对人则面目可憎，独居则形影自愧。

一〇二

文章做到极处，无有他奇，只是恰好；人品做到极处，无有他异，只是本然。

一〇三

以幻境言，无论功名富贵，即肢体亦属委形；以真境言，无论父母兄弟，即万物皆吾一体。人能看得破，认得真，才可以任天下之负担，亦可脱世间之缰锁。

一〇四

爽口之味，皆烂肠腐骨之药，五分便无殃；快心之事，悉败身丧德之媒，五分便无悔。

一〇五

不责人小过，不发人隐私，不念人旧恶！三者可以养德，亦可以远害。

一〇六

士君子持身不可轻，轻则物能挠我，而无悠闲镇定之趣；用意不可重，重则我为物泥，而无潇洒活泼之机。

一〇七

天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧。

一〇八

怨因德彰，故使人德我，不若德怨之两忘；仇因恩立，故使人知恩，不若恩仇之俱泯。

一〇九

老来疾病，都是壮时招的；衰后罪孽，都是盛时造的。故持盈履满，君子尤兢兢焉。



市私恩，不如扶公议；结新知，不如敦旧好；立荣名，不如种隐德；尚奇节，不如谨庸行。



公平正论，不可犯手，一犯则贻羞万世；权门私窦，不可著脚，一著则玷污终身。



曲意而使人喜，不若直躬而使人忌；无善而致人誉，不若无恶而致人毁。

一一三

处父兄骨肉之变，宜从容，不宜激烈；遇朋友交游之失，宜剀切，不宜优游。

一一四

小处不渗漏，暗处不欺隐，末路不怠荒，才是个真正英雄。

一一五

千金难结一时之欢，一饭竟致终身之感。盖爱重反为仇，薄极翻成喜也。

一一六

藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸，真涉世之一壶，藏身之三窟也。

一一七

衰飒的景象就在盛满中，发生的机缄即在零落内。故君子居安宜操一心以虑患，处变当坚百忍以图成。

一一八

惊奇喜异者，无远大之识；苦节独行者，非恒久之操。

一一九

当怒火欲水正腾沸处，明明知得，又明明犯着。知的是谁？犯的又是谁？此处能猛然转念，邪魔便为真君矣。

一二〇

毋偏信而为奸所欺，毋自任而为气所使；毋以己之长而形人之短，毋因己之拙而忌人之能。



人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽固，要善为化诲，如忿而疾之，是以顽济顽。

一二二

遇沉沉不语之士，且莫输心；见悻悻自好之人，应须防口。

一二三

念头昏散处，要知提醒，念头吃紧时，要知放下；不然恐去昏昏之病，又来憧憧之扰矣。

一二四

霁日青天，倏变为迅雷震电；疾风怒雨，倏转为朗月晴空。气机何尝一毫凝滞，太虚何尝一毫障塞，人之心体，亦当如是。

一二五

胜私制欲之功，有曰：识不早，力不易者；有曰：识得破，忍不过者。盖识是一颗照魔的明珠，力是一把斩魔的慧剑，两不可少也。

一二六

觉人之诈，不形于言，受人之侮，不动于色，此中有无穷意味，亦有无穷受用。

一二七

横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤，能受其锻炼，则身心交益，不受其锻炼，则身心交损。

一二八

吾身一小天地也，使喜怒不愆，好恶有则，便是燮理的功夫；天地一大父母也，使民无怨咨，物无氛疹，亦是敦睦的气象。

一二九

害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑也。宁受人之欺，勿逆人之诈，此警惕于察也。二语并存，精明而浑厚矣。

一三〇

毋因群疑而阻独见，毋任己意而废人言，毋私小惠而伤大体，毋借公论以快私情。

一三一

善人未能急亲，不宜预扬，恐来谗谮之奸；恶人未能轻去，不宜先发，恐遭媒孽之祸。

一三二

青天白日的节义，自暗室漏屋中培来；旋乾转坤的经纶，自临深履薄处操出。

一三三

父慈子孝，兄友弟恭，纵做到极处，俱是合当如此，著不得一丝感激的念头。如施者任德，受者怀恩，便是路人，便成市道矣。

一三四

有妍必有丑为之对，我不夸妍，谁能丑我？有洁必有污为之仇，我不好洁，谁能污我？

一三五

炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠，御以平气，鲜不日坐烦恼障中矣。

一三六

功过不容少混，混则人怀惰隳之心；恩仇不可太明，明则人起携贰之志。

一三七

爵位不宜太盛，太盛则危；能事不宜尽毕，尽毕则衰；行谊不宜过高，过高则谤兴而毁来。

一三八

恶忌阴，善忌阳，故恶之显者祸浅，而隐者祸深；善之显者功小，而隐者功大。

一三九

德者才之主，才者德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魉猖狂？

一四〇

锄奸杜幸，要放他一条去路。若使这一无所容，譬如塞鼠穴者，一切去路都塞尽，则一切好物俱咬破矣。

一四一

当与人同过，不当与人同功，同功则相忌；可与人共患难，不可与人共安乐，安乐则相仇。

一四二

士君子贫不能济物者，遇人痴迷处，出一言提醒之；遇人急难处，出一言解救之，亦是无量功德。

一四三

饥则附，饱则飏，燠则趋，寒则弃，人情通患也。

一四四

君子宜净拭冷眼，慎勿轻动刚肠。

一四五

德随量进，量由识长，故欲厚其德，不可不弘其量；欲弘其量，不可不大其识。

一四六

一灯萤然，万籁无声，此吾人初入宴寂时也；晓梦初醒，群动未起，此吾人初出混沌处也。乘此而一念回光，炯然返照，始知耳目口鼻皆桎梏，而情欲嗜好悉机械矣。

一四七

反己者，触事皆成药石；尤人者，动念即是戈矛。一以辟众善之路，一以浚诸恶之源，相去霄壤矣。

一四八

事业文章随身销毁，而精神万古如新；功名富贵逐世转移，而气节千载一日。君子信不当以彼易此也。

一四九

鱼网之设，鸿则罹其中；螳螂之贪，雀又乘其后。机里藏机，变外生变，智巧何足恃哉？

一五〇

作人无点真恳念头，便成个花子，事事皆虚；涉世无段圆活机趣，便是个木人，处处有碍。

一五一

水不波则自定，鉴不翳则自明，故心无可清，去其混之者，而清自现；乐不必寻，去其苦之者，而乐自存。

一五二

有一念而犯鬼神之禁，一言而伤天地之和，一事而酿子孙之祸者，最宜切戒。

一五三

事有急之不白者，宽之或自明，毋躁急以速其忿；人有操之不从者，纵之或自化，毋操切以益其顽。

一五四

节义傲青云，文章高白雪，若不以德性陶熔之，终为血气之私，技能之末。

一五五

谢世当谢于正盛之时，居身宜居于独后之地。

一五六

谨德须谨于至微之事，施恩务施于不报之人。

一五七

交市人不如友山翁；谒朱门不如亲白屋；听街谈巷语，不如闻樵歌牧咏；谈今人失德过举，不如述古人嘉言懿行。

一五八

德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。

一五九

心者后裔之根，未有根不植而枝叶荣茂者。

一六〇

前人云："抛却自家无尽藏，沿门持钵效贫儿。"又云："暴富贫儿休说梦，谁家灶里火无烟？"一箴自昧所有，一箴自夸所有，可为学问切戒。

一六一

道是一重公众物事，当随人而接引；学是一个寻常家饭，当随事而警惕。

一六二

信人者，人未必尽诚，己则独诚矣；疑人者，人未必皆诈，己则先诈矣。

一六三

念头宽厚的，如春风煦育，万物遭之而生；念头忌刻的，如朔雪阴凝，万物遭之而死。

一六四

为善不见其益，如草里冬瓜，自应暗长；为恶不见其损，如庭前春雪，当必潜消。

一六五

遇故旧之交，意气要愈新；处隐微之事，心迹宜愈显；待衰朽之人，恩礼当愈隆。

一六六

勤者敏于德义，而世人借勤以济其贫；俭者淡于货利，而世人假俭以饰其吝。君子持身之符，反为小人营私之具矣，惜哉！

一六七

凭意兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮？从情识解悟者，有悟则有迷，终非常明之灯。

一六八

人之过误宜恕，而在己则不可恕；己之困辱宜忍，而在人则不可忍。

一六九

能脱俗便是奇，作意尚奇者，不为奇而为异；不合污便是清，绝俗求清者，不为清而为激。

一七〇

恩宜自淡而浓，先浓后淡者，人忘其惠；威宜自严而宽，先宽后严者，人怨其酷。

一七一

心虚则性现，不息心而求见性，如拨波觅月；意净则心清，不了意而求明心，如索镜增尘。

一七二

我贵而人奉之，奉此峨冠大带也；我贱而人侮之，侮此布衣草履也。然则原非奉我，我胡为喜？原非侮我，我胡为怒？

一七三

“为鼠常留饭，怜蛾不点灯。”古人此等念头，是吾人一点生生之机。无此，便所谓土木形骸而已。

一七四

心体便是天体：一念之喜，景星庆云；一念之怒，震雷暴雨；一念之慈，和风甘露；一念之严，烈日秋霜；何者少得？只要随起随灭，廓然无碍，便与太虚同体。

一七五

无事时，心易昏冥，宜寂寂而照以惺惺；有事时，心易奔逸，宜惺惺而主以寂寂。

一七六

议事者身在事外，宜悉利害之情；任事者身居事中，当忘利害之虑。

一七七

士君子处权门要路，操履要严明，心气要和易，毋少随而近腥膻之党，亦毋过激而犯蜂虿之毒。

一七八

标节义者，必以节义受谤；榜道学者，常因道学招尤。故君子不近恶事，亦不立善名，只浑然和气，才是居身之珍。

一七九

遇欺诈之人，以诚心感动之；遇暴戾之人，以和气薰蒸之；遇倾邪私曲之人，以名义气节激励之，天下无不入我陶冶中矣。

一八〇

一念慈祥，可以酝酿两间和气；寸心洁白，可以昭垂百代清芬。

一八一

阴谋怪习，异行奇能，俱是涉世的祸胎。只一个庸德庸行，便可以完混沌而招和平。

一八二

语云：“登山耐侧路，踏雪耐危桥。”一“耐”字极有意味。如倾险之人情，坎坷之世道，若不得一耐字撑持过去，几何不堕入榛莽坑堑哉。

一八三

夸逞功业，炫耀文章，皆是靠外物做人。不知心体莹然，本来不失，即无寸功只字，亦自有堂堂正正做人处。

一八四

忙里要偷闲，须先向闲时讨个把柄；闹中要取静，须先从静处立个主宰。不然，未有不因境而迁，随时而靡者。

一八五

不昧己心，不尽人情，不竭物力；三者可以为天地立心，为生民立命，为子孙造福。

一八六

居官有二语，曰：“唯公则生明，唯廉则生威。”居家有二语，曰：“唯恕则情平，唯俭则用足。”

一八七

处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。

一八八

持身不可太皎洁，一切污辱垢秽，要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤愚，要包容得。

一八九

休与小人仇雠，小人自有对头；休向君子谄媚，君子原无私惠。

一九〇

纵欲之病可医，而势理之病难医；事物之障可除，而义理之障难除。

一九一

磨砺当如百炼之金，急就者，非邃养；施为宜似千钧之弩，轻发者，无宏功。

一九二

宁为小人所忌毁，毋为小人所媚悦；宁为君子所责备，毋为君子所包容。

一九三

好利者逸出于道义之外，其害显而浅；好名者窜入于道义之中，其害隐而深。

一九四

受人之恩，虽深不报，怨则浅亦报之。闻人之恶，虽隐不疑，善则显亦疑之。此刻之极，薄之尤也，宜切戒之。

一九五

谗夫毁士，如寸云蔽日，不久自明；媚子阿人，似隙风侵肌，不觉其损。

一九六

山之高峻处无木，而溪谷回环则草木丛生；水之湍急处无鱼，而渊潭停蓄则鱼鳖聚集。此高绝之行，褊急之衷，君子重有戒焉。

一九七

建功立业者，多虚圆之士；偾事失机者，必执拗之人。

一九八

处世不宜与俗同，亦不宜与俗异；作事不宜令人厌，亦不宜令人喜。

一九九

日既暮而犹烟霞绚烂，岁将晚而更橙桔芳馨。故末路晚年，君子更宜精神百倍。

二〇〇

鹰立如睡，虎行似病，正是它攫人噬人手段处。故君子要聪明不露，才华不逞，才有肩鸿任巨的力量。

二〇一

俭，美德也，过则为悭吝，为鄙啬，反伤雅道；让，懿行也，过则为足恭，为曲谨，多出机心。

二〇二

毋忧拂意，毋喜快心，毋恃久安，毋惮初难。

二〇三

饮宴之乐多，不是个好人家；声华之习胜，不是个好士子；名位之念重，不是个好臣士。

二〇四

世人以心肯处为乐，却被乐心引在苦处；达士以心拂处为乐，终为苦心换得乐来。

二〇五

居盈满者，如水之将溢未溢，切忌再加一滴；处危急者，如木之将折未折，切忌再加一搦。

二〇六

冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷心思理。

二〇七

仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象；鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。

二〇八

闻恶不可就恶，恐为谗夫泄怒；闻善不可急亲，恐引奸人进身。

二〇九

性躁心粗者一事无成；心和气平者百福自集。

二一〇

用人不宜刻，刻则思效者去；交友不宜滥，滥则贡谀者来。

二一一

风斜雨急处，要立得脚定；花浓柳艳处，要著得眼高；路危径险处，要回得头早。

二一二

节义之人济以和衷，才不启忿争之路；功名之士承以谦德，方不开嫉妒之门。

二一三

士大夫居官，不可竿牍无节，要使人难见，以杜幸端；居乡，不可崖岸太高，要使人易见，以敦旧好。

二一四

大人不可不畏，畏大人则无放逸之心；小民亦不可不畏，畏小民则无豪横之名。

二一五

事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自消；心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。

二一六

不可乘喜而轻诺，不可因醉而生嗔，不可乘快而多事，不可因倦而鲜终。

二一七

善读书者，要读到手舞足蹈处，方不落筌蹄；善观物者，要观到心融神洽时，方不泥迹象。

二一八

天贤一人，以诲众人之愚，而世反逞所长，以形人之短；天富一人，以济众人之困，而世反挟所有，以凌人之贫；真天之戮民哉！

二一九

至人何思何虑，愚人不识不知，可与论学，亦可与建功。唯中才的人，多一番思虑知识，便多一番臆度猜疑，事事难与下手。

二二〇

口乃心之门，守口不密，泄尽真机；意乃心之足，防意不严，走尽邪蹊。

二二一

责人者，原无过于有过之中，则情平；责己者，求有过于无过之内，则德进。

二二二

子弟者，大人之胚胎；秀才者，士大夫之胚胎。此时若火力不到，陶铸不纯，他日涉世立朝，终难成个令器。

二二三

君子处患难而不忧，当宴游而惕虑；遇权豪而不惧，对茕独而惊心。

二二四

桃李虽艳，何如松苍柏翠之坚贞；梨杏虽甘，何如橙黄橘绿之馨冽？信乎，浓夭不及淡久，早秀不如晚成也。

二二五

风恬浪静中，见人生之真境；味淡声稀处，识心体之本然。

二二六

谈山林之乐者，未必真得山林之趣；厌名利之谈者，未必尽忘名利之情。

二二七

钓水，逸事也，尚持生杀之柄；弈棋，清戏也，且动战争之心。可见喜事不如省事之为适，多能不若无能之全真。

二二八

莺花茂而山浓谷艳，总是乾坤之幻境；水木落而石瘦崖枯，才见天地之真吾。

二二九

岁月本长，而忙者自促；天地本宽，而卑者自隘；风花雪月本闲，而劳攘者自冗。

二三〇

得趣不在多，盆池拳石间，烟霞俱足；会景不在远，蓬窗竹屋下，风月自赊。

二三一

听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身。

二三二

鸟语虫声，总是传心之诀；花英草色，无非见道之文。学者要天机清澈，胸次玲珑，触物皆有会心处。

二三三

人解读有字书，不解读无字书；知弹有弦琴，不知弹无弦琴。以迹用，不以神用，何以得琴书之趣？

二三四

心无物欲，即是秋空霁海；坐有琴书，便成石室丹丘。

二三五

宾朋云集，剧饮淋漓，乐矣，俄而漏尽烛残，香销茗冷，不觉反成呕咽，令人索然无味。天下事率类此，奈何不早回头也。

二三六

会得个中趣，五湖之烟月尽入寸里；破得眼前机，千古之英雄尽归掌握。

二三七

山河大地已属微尘，而况尘中之尘；血肉身躯且归泡影，而况影外之影。非上上智，无了了心。

二三八

石火光中争长竞短，几何光阴？蜗牛角上较雌论雄，许大世界？

二三九

寒灯无焰，敝裘无温，总是播弄光景；身如槁木，心似死灰，不免堕在顽空。

二四〇

人肯当下休，便当下了。

若要寻个歇处，则婚嫁虽完，事亦不少，僧道虽好，心亦不了。前人云："如今休去便休去，若觅了时无了时。"见之卓矣。

二四一

从冷视热，然后知热处之奔驰无益；从冗入闲，然后觉闲中之滋味最长。

二四二

有浮云富贵之风，而不必岩栖穴处；无膏肓泉石之癖，而常自醉酒耽诗。

二四三

竞逐听人，而不嫌尽醉；恬淡适己，而不夸独醒。此释氏所谓“不为法缠，不为空缠，身心两自在者”。

二四四

延促由于一念，宽窄系之寸心；故机闲者，一日遥于千古，意广者，斗室宽若两间。

二四五

损之又损，栽花种竹，尽交还乌有先生；忘无可忘，焚香煮茗，总不问白衣童子。

二四六

都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境；总出世上因，善用者生机，不善用者杀机。

二四七

趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；栖恬守逸之味，最淡亦最长。

二四八

松涧边，携杖独行，立处云生破衲；竹窗下，枕书高卧，觉时月侵寒毡。

二四九

色欲火炽，而一念及病时，便兴似寒灰；名利饴甘，而一想到死地，便味如嚼蜡。故人常忧死虑病，亦可消幻业而长道心。

二五〇

争先的径路窄，退后一步，自宽平一步；浓艳的滋味短，清淡一分，自悠长一分。

二五一

忙处不乱性，须闲处心神养得清；死时不动心，须生时事物看得破。

二五二

隐逸林中无荣辱；道义路上无炎凉。

二五三

热不必除，而除此热恼，身常在清凉台上；穷不可遣，而遣此穷愁，心常居安乐窝中。

二五四

进步处便思退步，庶免触藩之祸；着手时先图放手，才脱骑虎之危。

二五五

贪得者分金恨不得玉，封公怨不授侯，权豪自甘乞丐；知足者藜羹旨于膏粱，布袍暖于狐貉，编民不让王公。

二五六

矜名不若逃名趣，练事何如省事闲。

二五七

嗜寂者，观白云幽石而通玄；起荣者，见清歌妙舞而忘倦。唯自得之士，无喧寂，无荣枯，无往非自适之天。

二五八

孤云出岫，去留一无所系；朗镜悬空，静躁两不相干。

二五九

悠长之趣，不得于醲，而得于啜菽饮水；惆恨之怀，不生于枯寂，而生于品竹调丝。故知浓处味常短，淡中趣独真也。

二六〇

禅宗曰："饥来吃饭倦来眠。"诗旨曰："眼前景致口头语。"盖极高寓于极平，至难出于至易；有意者反远，无心者自近也。

二六一

水流而境无声，得处喧见寂之趣；山高而云不碍，悟出有入无之机。

二六二

山林是胜地，一营恋便成市朝；书画是雅事，一贪痴便成商贾。盖心无染著，欲境是仙都；心有系恋，乐境成苦海矣。

二六三

时当喧杂，则平日所记忆者，皆漫然忘去；境在清宁，则夙昔所遗忘者，又恍尔现前。可见静躁稍分，昏明顿异也。

二六四

芦花被下，卧雪眠云，保全得一窝夜气；竹叶杯中，吟风弄月，躲离了万丈红尘。

二六五

衮冕行中，著一藜杖的山人，便增一段高风；渔樵路上，著一衮衣的朝士，转添许多俗气。固知浓不胜淡，俗不如雅也。

二六六

出世之道，即在涉世中，不必绝人以逃世；了心之功，即在尽心内，不必绝欲以灰心。

二六七

此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心常安在静中，是非利害谁能瞒昧我。

二六八

竹篱下，忽闻犬吠鸡鸣，恍似云中世界；芸窗中，雅听蝉吟鸦噪，方知静里乾坤。

二六九

我不希荣，何忧乎利禄之香饵；我不竞进，何畏乎仕宦之危机。

二七〇

徜徉于山林泉石之间，而尘心渐息；夷犹于诗书图画之内，而俗气潜消。故君子虽不玩物丧志，亦常借境调心。

二七一

春日气象繁华，令人心神骀荡，不若秋日云白风清，兰芳桂馥，水天一色，上下空明，使人神骨俱清也。

二七二

一字不识，而有诗意者，得诗家真趣；一偈不参，而有禅味者，悟禅教玄机。

二七三

机动的，弓影疑为蛇蝎，寝石视为伏虎，此中浑是杀气；念息的，石虎可作海鸥，蛙声可当鼓吹，触处俱见真机。

二七四

身如不系之舟，一任流行坎止；心似既灰之木，何妨刀割香涂。

二七五

人情听莺啼则喜，闻蛙鸣则厌，见花则思培之，遇草则欲去之，俱是以形气用事；若以性天视之，何者非自鸣其天机，非自畅其生意也。

二七六

发落齿疏，任幻形之凋谢；鸟吟花开，识自性之真如。

二七七

欲其中者，波沸寒潭，山林不见其寂；虚其中者，凉生酷暑，朝市不知其喧。

二七八

多藏者厚亡，故知富不如贫之无虑；高步者疾颠，故知贵不如贱之常安。

二七九

读《易》晓窗，丹砂研松间之露；谈经午案，宝磬宣竹下之风。

二八〇

花居盆内终乏生机，鸟入笼中便减天趣；不若山间花鸟错集成文，翱翔自若，自是悠然会心。

二八一

世人只缘认得我字太真，故多种种嗜好种种烦恼。前人云："不复知有我，安知物为贵？"又云："知身不是我，烦恼更何侵？"真破的之言也。

二八二

自老视少，可以消奔驰角逐之心；自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。

二八三

人情世态，倏忽万端，不宜认得太真。尧夫云：“昔日所云我而今却是伊，不知今日我又属后来谁。”人常作是观，便可解却胸中罥矣。

二八四

热闹中着一冷眼，便省许多苦心思；冷落处存一热心，便得许多真趣味。

二八五

有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是寻常家饭，素位风光，才是个安乐的窝巢。

二八六

帘栊高敞，看青山绿水吞吐云烟，识乾坤之自在；竹树扶疏，任乳燕鸣鸠送迎时序，知物我之两忘。

二八七

知成之必败，则求成之心不必太坚；知生之必死，则保生之道不必过劳。

二八八

古德云："竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕。"吾儒云："水流任急境常静，花落虽频意自闲。"人常持此意，以应事接物，身心何等自在！

二八九

林间松韵，石上泉声，静里听来，识天地自然鸣佩；草际烟光，水心云影，闲中观去，见乾坤最上文章。

二九〇

眼看西晋之荆榛，犹矜白刃；身属北邙之狐兔，尚惜黄金。语云：“猛兽易伏，人心难降；溪壑易填，人心难满。”信哉！

二九一

心地上无风涛，随在皆青山绿树；性天中有化育，触处见鱼跃鸢飞。

二九二

峨冠大带之士，一旦睹轻蓑小笠飘飘然逸也，未必不动其咨嗟；长筵广席之豪，一旦遇疏帘净几悠悠焉静也，未必不增其绻恋。人奈何驱以火牛，诱以风马，而不思自适其性哉？

二九三

鱼得水游而相忘乎水，鸟乘风飞而不知有风，识此可以超物累，可以乐天机。

二九四

狐眠败砌，兔走荒台，尽是当年歌舞之地；露冷黄花，烟迷衰草，悉属旧时争战之场。盛衰何常？强弱安在？念此，令人心灰！

二九五

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

二九六

晴空朗月，何处不可翱翔，而飞蛾独投夜烛；清泉绿果，何物不可饮啄，而鸱鸮偏嗜腐鼠。噫！世之不为飞蛾鸱鸮者，几何人哉？

二九七

才就筏便思舍筏，方是无事道人；若骑驴又复觅驴，终为不了禅师。

二九八

权贵龙骧，英雄虎战，以冷眼视之，如蚁聚膻，如蝇竞血；是非蜂起，得失猬兴，以冷情当之，如冶化金，如汤消雪。

二九九

羁锁于物欲，觉吾生之可哀；夷犹于性真，觉吾生之可乐。知其可哀，则尘情立破；知其可乐，则圣境自臻。

三〇〇

胸中即无半点物欲，已如雪消炉焰冰消日；眼前自有一段空明，时见月在青天影在波。

三〇一

诗思在灞陵桥上，微吟就，林岫便已浩然；野兴在镜湖曲边，独往时，山川自相映发。

三〇二

伏久者飞必高，开先者谢独早。知此，可以免蹭蹬之忧，可以消躁急之念。

三〇三

树木至归根，而后知华萼枝叶之徒荣；人事至盖棺，而后知子女玉泉之无益。

三〇四

真空不空，执相非真，破相亦非真，问世尊如何发付？在世出世，徇欲是苦，绝欲亦是苦，听吾侪善自修持！

三〇五

烈士让千乘，贪夫争一文，人品星渊也，而好名不殊好利；天子营家国，乞人号饔飧，位分霄壤也，而焦思何异焦声。

三〇六

饱谙世味，一任覆雨翻云，总慵开眼；会尽人情，随教呼牛唤马，只是点头。

三〇七

今人专求无念而终不可无。只是前念不滞后念不迎，但将现在的随缘打发得去，自然渐渐入无。

三〇八

意所偶会便成佳境，物出天然才见真机，若加一分调停布置，趣意便减矣。白氏云“意随无事适，风逐自然清。”有味哉，其言之也！

三〇九

性天澄澈，即饥餐渴饮，无非康济身心；心地沉迷，纵谈禅演偈，总是播弄精魂。

三一〇

人心有个真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芬。须念净境空，虑忘形释，才得以游衍其中。

三一一

金自矿出，玉从石生，非幻无以求真；道得酒中，仙遇花里，虽雅不能离俗。

三一二

天地中万物，人伦中万情，世界中万事，以俗眼观，纷纷各异，以道眼观，种种是常。何须分别？何须取舍？

三一三

神酣，布被窝中，得天地冲和之气；味足，藜羹饭后，识人生淡泊之真。

三一四

缠脱只在自心，心了则屠肆糟廛，居然净土。不然，纵一琴一鹤，一花一卉，嗜好虽清，魔障终在。语云："能休，尘境为真境，未了，僧家是俗家。"信夫。

三一五

斗室中，万虑都捐，说甚画栋飞云，珠帘卷雨；三杯后，一真自得，唯知素琴横月，短笛吟风。

三一六

万籁寂寥中，忽闻一鸟弄声，便唤起许多幽趣；万卉摧剥后，忽见一枝擢秀，便触动无限生机。可见性天未常枯槁，机神最宜触发。

三一七

白氏云："不如放身心，冥然任天造。"晁氏云："不如收身心，凝然归寂定。"放者流为猖狂，收者入于枯寂。唯善操身心者，把柄在手，收放自如。

三一八

当雪夜月天，心境便尔澄澈；遇春风和气，意界亦自冲融；造化人心，混合无间。

三一九

文以拙进，道以拙成，一拙字有无限意味。如桃源犬吠，桑间鸡鸣，何等淳庞。至于寒潭之月，古木之鸦，工巧中便觉有衰飒气象矣。

三二〇

以我转物者，得固不喜，失亦不忧，天地尽属逍遥；以物役我者，逆固生憎，顺亦生爱，一毫便生缠缚。

三二一

理寂则事寂，遣事执理者，似去影留形；心空则境空，去境存心者，如聚膻却蚋。

三二二

幽人清事总在自适，故酒以不劝为欢，棋以不争为胜，笛以无腔为适，琴以无弦为高，会以不期约为真率，客以不迎送为坦夷，若一牵文泥迹，便落尘世苦海矣！

三二三

试思未生之前有何像貌，又思既死之后有何景色，则万念灰冷，一性寂然，自可超物外，游象先。

三二四

遇病而后思强之为宝，处乱而后思平之为福，非蚤智也；幸福而先知其为祸之本，贪生而先知其为死之因，其卓见乎！

三二五

优人傅粉调朱，效妍丑于毫端，俄而歌残场罢，妍丑何存？奕者争先竞后，较雌雄于著子，俄而局尽子收，雌雄安在？

三二六

风花之潇洒，雪月之空清，唯静者为之主；水木之荣枯，竹石之消长，独闲者操其权。

三二七

田父野叟，语以黄鸡白酒则欣然喜，问以鼎食则不知；语以缊袍短褐则油然乐，问以衮服则不识。其天全，故其欲淡，此是人生第一个境界。

三二八

心无其心，何有于观，释氏曰：“观心者，重增其障；物本一物，何待于齐？”庄生曰“齐物者，自剖其同”。

三二九

笙歌正浓处，便自拂衣长往，羡达人撒手悬崖；更漏已残时，犹然夜行不休，笑俗士沉身苦海。

三三〇

把握未定，宜绝迹尘嚣，使此心不见可欲而不乱，以澄吾静体；操持既坚，又当混迹风尘，使此心见可欲而亦不乱，以养吾圆机。

三三一

喜寂厌喧者，往往避人以求静，不知意在无人便成我相，心着于静便是动根。如何到得人我一空，动静两忘的境界？

三三二

山居胸次清洒，触物皆有佳思；见孤云野鹤，而起超绝之想；遇石涧流泉，而动澡雪之思；抚老桧寒梅，而劲节挺立；侣沙鸥麋鹿，而机心顿忘。若一走入尘寰，无论物不相关，即此身亦属赘旒矣！

三三三

与逐时来，芳草中撒履闲行，野鸟忘机时作伴；景与心会，落花下披禁兀坐，白云无语漫相留。

三三四

人生福境祸区，皆念想造成。故释氏云：“利欲炽然即是火坑，贪爱沉溺便为苦海，一念清净烈焰成池，一念警觉航登彼岸。”念头稍异，境界顿殊，可不慎哉。

三三五

绳锯木断，水滴石穿，学道者须加力索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。

三三六

机息时，便有月到风来，不必苦海人世；心远处，自无车尘马迹，何须痼疾丘山。

三三七

草木才零落，便露萌颖于根底；时序虽凝寒，终回阳气于飞灰。肃杀之中，生生之意常为之主，即是可以见天地之心。

三三八

雨余观山色，景象便觉新妍；夜静听钟声，音响尤为清越。

三三九

登高使人心旷，临流使人意远；读书于雨雪之夜，使人神清；舒啸于丘阜之巅，使人兴迈。

三四〇

心旷，则万钟如瓦缶；心隘，则一发似车轮。

三四一

无风月花柳，不成造化，无情欲嗜好，不成心体。只以我转物，不以物役我，则嗜欲莫非天机，尘情即是理境矣。

三四二

就一身了一身者，方能以万物付万物；还天下于天下者，方能出世间于世间。

三四三

人生太闲，则别念窃生；太忙，则真性不现。故士君子不可不抱身心之忧，亦不可不耽风月之趣。

三四四

人心多从动处失真。若一念不生，澄然静坐；云兴而悠然共逝，雨滴而泠然俱清，鸟啼而欣然有会，花落而潇然自得。何地非真境？何物无真机？

三四五

子生而母危，镪积而盗窥，何喜非忧也；贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也。故达人当顺逆一视，而欣戚两忘。

三四六

耳根似飙谷投响，过而不留，则是非俱谢；心境如月池浸色，空而不著，则物我两忘。

三四七

世人为荣利缠缚，动曰："尘世苦海。"不知云白山青，川行石立，花迎鸟咲，谷答樵讴，世亦不尘，海亦不苦，彼自尘苦其心尔。

三四八

花看半开，酒饮微醉，此中大有佳趣。若至烂漫，便成恶境矣。履盈满者宜思之。

三四九

山肴不受世间灌溉，野禽不受世间豢养，其味皆香而且洌，吾人能不为世法所点染，其臭味不迥然别乎？

三五〇

栽花种竹，玩鹤观鱼，亦要有段自得处。若徒留连光景，玩弄物华，亦吾儒之口耳，释氏之顽空而已，有何佳趣？

三五一

山林之士，清苦而逸趣自饶；农野之人，鄙略而天真浑具。若一失身市井驵侩，不若转死沟壑神骨犹清。

三五二

非分之福，无故之获，非造物之钓饵，即人世之机阱。此处著眼不高，鲜不堕彼术中矣。

三五三

人生原是一傀儡，只要根蒂在手，一线不乱，卷舒自由，行止在我，一毫不受他人提掇，便超出此场中矣！

三五四

一事起则一害生，故天下常以无事为福。读前人诗云“劝君莫话封侯事，一将功成万骨枯。”又云：“天下常令万事平，匣中不惜千年死。”虽有雄心猛气，不觉化为冰霰矣。

三五五

淫奔之妇，矫而为尼；热中之人，激而入道。清净之门，常为淫邪之渊薮也如此。

三五六

波浪兼天，舟中不知惧，而舟外者寒心；猖狂骂坐，席上不知警，而席外者咋舌。故君子身虽在事中，心要超事外也。

三五七

人生减省一分，便超脱一分，如交游减便免纷扰；言语减便寡愆尤；思虑减则精神不耗；聪明减则混沌可完。彼不求日减而求日增者，真桎梏此生哉！

三五八

天运之寒暑易避，人生之炎凉难除；人世之炎凉易除，吾心之冰炭难去。去得此中之冰炭，则满腔皆和气，自随地有春风矣。

三五九

茶不求精而壶亦不燥，酒不求冽而樽亦不空；素琴无弦而常调，短笛无腔而自适；纵难超越羲皇，亦可匹俦嵇阮。

三六〇

释氏随缘，吾儒素位，四字是渡海的浮囊。盖世路茫茫，一念求全，则万绪纷起，随遇而安，则无入不得矣。